

Tips para madres y padres en un mundo digital 24/7

- Comience a hablar con su hijo sobre la tecnología y los dispositivos digitales temprano y tenga esta conversación con frecuencia
- Escuche sin juzgar; ser curioso, no furioso
- Explore las funciones de informes y seguridad juntas para que su hijo esté equipado para usarlas
- Ayúdelos a identificar los sentimientos que surgen cuando usan las redes sociales o los juegos
- Deje que su hijo le enseñe sobre tecnología; apóyate en su mundo
- No todo el tiempo frente a la pantalla es el mismo; hable con sus hijos sobre cómo están usando la tecnología para la escuela, el trabajo, el entretenimiento y la conexión con amigos
- Juntos, creen un acuerdo de medios que se ajuste a las necesidades de su familia; puede ser un contrato formal o una simple conversación
- Modele el comportamiento digital que desea ver; el comportamiento se capta, no se enseña
- Ayude a los niños a desarrollar estrategias para lidiar con los conflictos, como defender a alguien y denunciar comportamientos inapropiados
- Enfatique la importancia de acudir a un adulto de confianza (padre, maestro, entrenador) para compartir inquietudes u obtener apoyo
- Usted conoce a su hijo mejor; si su uso de la tecnología le preocupa, busque ayuda profesional
- Cree zonas exclusivas para la familia y libres de medios digitales que se apliquen a todos
- Acueste todos los dispositivos digitales al menos 30 minutos antes de acostarse
- Descubra lo que a su hijo le encanta hacer en línea y ayúdelo a explorar sus intereses en el mundo real
- No prohíba la herramienta; abordar el comportamiento que le preocupa

